JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013／No.405

6月号

Contents

品質管理を徹底（富里スイカ査定会）

「富里スイカ」の出荷が始まりました。JA富里市西瓜部会は5月10日㈮、査定会を開き、生産者約200人のほか、JA全農ちば や指定市場11社、種苗会社の㈱萩原農場と㈱大和農園が出席し、出荷基準や出荷報告の徹底を確認しました。

今年の大玉スイカは植え付けから受粉までは例年通りの成育状況だったが、4月の大風や遅霜の影響もあり、昨年に比べ、若干小玉傾向だが、糖度は平均12度と高く食味も良好。

「糖度・食味重視、どこにも負けない美味しいスイカ」をスローガンに掲げています。

部会の指定品種「紅大」「ファインエース」「春のだんらん」「味きらら」「祭ばやし」の5品種は、JAのキャラクター・とみちゃんのイラストが入った箱で販売され、その時期（旬）に最も適した品種を出荷しています。

ハウス栽培から始まり、6月上旬にはトンネル栽培の出荷に切り替わる。

6月下旬をピークに7月下旬まで出荷は続きます。

部会では60万ケース（1ケース・2玉入り）販売高15億円を目標にしています。

現品査定で試割り

西瓜部、篠原部長のあいさつ

スカイツリーで「スイカ」ツリー

富研連盟協議会が主催するスイカ倶楽部は5月27日（月）、東京スカイツリータウンのソラマチ広場でイベントを開催しました。

来場者に千葉県産の大玉スイカを一玉まるごと配り、スイカの消費をPRしました。

〃スイカツリー〃を設置した会場には、千葉県のキャラクター「チーバくん」やJA富里市の「とみちゃん」も応援に駆け付け、会場を盛り上げました。スイカ倶楽部のホームページでは、随時情報更新しています。

スイカ倶楽部HP
http://www.suika-club.com

チーバくんととみちゃんもスイカをPR

今年も10名が新たに就農

富里市農業士会と同市農業後継者対策協議会は5月13日㈪、市内のホテルで2013年度の新規就農者の激励会を開き、新たな担い手たちと親睦を深めました。

今年度は男性8人、女性2人（平均年齢31．7歳）が新たに就農。当日は7人が出席しました。

激励会には、相川堅治富里市長や伊藤勲県議会議員、秋元孝久富里市農業士会会長、根本実JA富里市組合長、猪狩一郎富里市議会議長をはじめ、富里市の農業に携わる団体・関係者43人が駆けつけました。

記念樹を手渡す秋元会長

春ニンジン出来は上々

春ニンジンの出荷が始まり、JA人参部会では5月13日(月)、JA会議室で査定会を行いました。

生産者や市場関係者ら約40人が集まり、現在の情勢や他産地の動向を報告。5月に入り成育も概ね順調となり、大きな障害もなく、平年並みの見込みとなりました。

「愛紅」と「彩誉」の2品種が中心で、部会では作付面積の拡大を奨励した結果、今年は前年の1割増となりました。7月上旬まで出荷は続き、4万5千ケース（1ケース10㌔）、販売高6千万円を目標に掲げています。

出荷規格を確認

「富里スイカ」をアピール

これから最盛期を迎える「富里スイカ」の美味しさを全国に広めてもらおうとJA富里市の根本実組合長とJA西瓜部会の篠原茂夫部長、杉本好一、塩野谷雅司両副部長は5月30日(木)、県庁を訪れ、森田健作知事にスイカを贈りました。

西瓜部の篠原部長は「ことしも美味しく出来ました」と話すと、知事は「スイカと言ったら富里」などと話し、快くPRを引き受けてくれました。

知事室でスイカを手渡す

JAバンク「感謝の集い」に参加

JAバンク「感謝の集い」が5月23日(木)に千葉県文化会館で開かれ、JA富里市からウインターキャンペーンの当選者27名が招待され、細川たかしさんと長山洋子さんのジョイントコンサートを楽しみました。

参加者全員で集合写真

富里小でバケツ稲栽培

JA富里市は5月14日(火)、市立富里小学校でバケツを使った稲作の指導を行いました。

総合学習の一環として行ったもので、5年生の児童104人は、事前にカラの牛乳パックに水を浸し発芽した「コシヒカリ」の種もみと、地元農家からわけてもらった養分の詰った土にたっぷりの水を注ぎ、バケツの中で田んぼを再現。一つのバケツに約20粒の種もみをまきました。

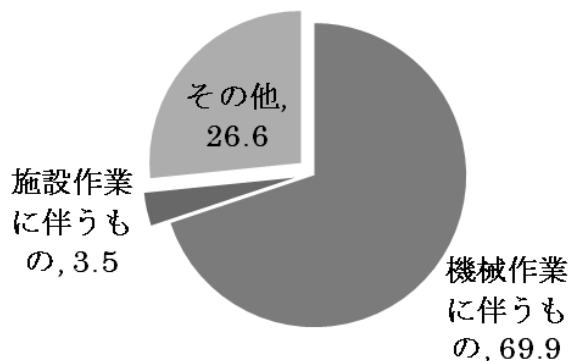
JA営農指導課の藤﨑綾子さんと大塚拓矢さんがお手伝いをするなか、児童たちは泥だらけになりながら、秋の収穫を願って田んぼ作りを楽しみました。

土を入れ種もみを植える準備

報

農作業事故防止の徹底を！

交通事故や他産業の労災事故による死亡事故が減少する中、農作業による死亡事故は増加しています。
死亡事故の原因別では、農業機械の操作に伴うものが７割を占め、機械別では乗用側トラクタでの事故死が４割、それに歩行型トラクタ、農用運搬車と続いています。

農作業事故件数の事故原因割合（平成 22年）

農作業事故のうち機種別内訳

機　　械	割　　合
乗用型トラクタ	４１%
歩行型トラクタ	１８%
農用運搬車	１６.５%
コンバイン	５.４%
動力防除機	２.９%
動力刈払機	２.５%
その他機械	１３.７%

安全対策が講じられた農業機械を導入しましょう
安全装置の装備等により、農業機械の安全性は向上しています。農業機械の導入の際には、安全対策についてを判断基準に加えましょう。
乗用型トラクターは安全キャブ・フレーム付きのものを使いましょう。

農業機械の管理・利用は適切に行いましょう
日常的な点検および整備工場での定期的な整備を行い、故障や事故を防ぎましょう。
また、取扱説明書や関係法令に従った安全な使用を心がけ、農作業事故をなくしましょう。

農作業安全の実践事項

①機械や道具の点検・整備
②休憩のとれる無理のない作業
③農道を走行する際、路肩の状況を確認
④農作業や機械作業に適した服装
⑤ほ場の出入り、あぜ越えは慎重に
⑥点検・調整時は、必ずエンジン停止
⑦道路走行に備え、反射板の装着

万一の事故に備え労災保険に加入しましょう
自営農業者本人が加入できる「特別加入制度」があります。詳しくはＪＡまたは千葉県労務協会（成田市東和田　ＴＥＬ２２－４１３０）までお問い合わせください

こんにちは女性部です！

～今後の予定をお知らせ致します～

7月26日（金）　食と農の活動
内　　容：テーブルマナー研修会（フルコース）
時　　間：12:00 ～ 15:00頃
　　　　　※農協より送迎バスが出ます。
場　　所：成田エクセルホテル東急
会　　費：３，５００円
申込方法：部員の皆様へご案内文章を発送致します。
　　　　　同封の申込用紙に必要事項をご記入の上、営農指導課までお申込下さい。
申込期限：平成２５年７月１２日㈮

８月21日（水）　趣味・文化の活動
内　　容：フラダンス教室
時　　間：19:00 ～ 21:00
場　　所：富里市中央公民館
申込方法：同左
申込期限：平成２５年８月２０日（火）

※女性部では、一緒に活動する仲間を募集しております。詳しくは営農指導課（TEL：93-5652）までお問い合わせください。

第65回JA通常総会でのご要望・ご意見に対する現在の情況および回答です。

1．人事異動について

【要　望】

人事異動について、生産者としては、営農の職員が異動することで市場対応などに影響し間接的に価格面で優位性が損なわれるのではとの懸念があります、生産部との相談も検討いただけないか。

【検査・監査での指導と不祥事未然防止の指針】

ＪＡは県庁団体指導課による検査・全国監査機構による監査・ＪＡ監事による内部監査があります。

①人事ローテーションの指針として、3年から長くても5年程度で実施しているか、同一部署、同一業務に長時間従事している場合は、事故防止のためにその他の適切な方策を講じているか不祥事未然防止指針があります。

②上記を基準に県庁検査・全国監査機構の監査・内部監査において、長期滞留点検事項に欠いている場合、改善指摘となり、この改善指摘に取組む必要があります。

【異動基準の背景】

不祥事が発生したら、信用は失墜し計り知れない影響となる場合がある。過去には、県内においても、不祥事により、組合としての存続ができず解散した組合もある。多くの不祥事件は、同一部署に長期在職していることが最大の原因であることが多い、人事ローテーションには、事故防止と教育的効果の2つの目的があります。

【職員との面談】

年に２回賞与支給時（６月・１２月）に常務による職員面談を実施しています。

そのなかで、人事考課を参考に職員の職務内容、計画達成に向けた取組みなどの聞き取りと、能力開発カードでは異動希望記入欄があり、要望等聞き取りし異動の参考としています。

2．冷蔵庫と真空予冷施設整備について

【要　望】

県、市と連携し、真空予冷や冷蔵施設を設置する方向で進んでもらいたい。

【現　状】

直販での取引品目について、夏場に向かっての予冷は必要であります、中央集荷場に地場野菜、インショップを主とした予冷施設（60坪）と外部予冷施設2か所（260坪）内100坪は年間通じて利用しています。

【施設整備の検討】

真空予冷、冷蔵施設の設置計画については、利用品目と利用量（ｃ／ｓ）についての実態調査、市場調査が必要であり、組合員、生産者を対象に利用に向けてのアンケートを実施しアンケートを基に、生産部会、協力組織、富里市（人、農地プラン）で協議し、施設の維持費用・減価償却などの費用に対し利用収益として補うコスト（利用料金）を試算した中で、生産部会、理事会で協議してまいります。

3．農機具の安全講習（事故ゼロにむけて）について

【要　望】

農業機械による事故がゼロになるよう啓発していただきたい。

【取組み】

ＪＡグループとして、農作業事故への啓発パンフレットとＤＶＤによる講習教材を活用し農業機械事故ゼロに向け、協力組織（農家組合）への回覧と生産部会や青年部などを対象にＤＶＤを活用した講習会などに取組みます。

夏休み工作教室

身近な素材で昆虫アート

夏休みの自由研究に、身近な素材で作る昆虫アートはいかが？　家の中で簡単にできる「昆虫採集」は想像力が決め手。分からないところは、おうちの人に手伝ってもらいながら完成させよう！　けがには十分注意してね。

監修：ゆきたけし

「日用品で標本作り」

針金で足を作り、日用品の胴体を組み合わせて「昆虫」を作ります。額（箱）に入れて飾れば、立派な標本アートの出来上がりです。

[材　料]

針金（太さ 1㎜程度）、洗濯ばさみ、ペンチ、セロハンテープ

[作り方]

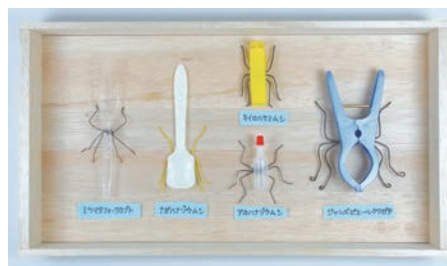
足を作る

針金を 3本まとめて中央でしっかり束ね、6本足に広げます。足の向きや付き方は虫によって違います。図鑑などでしっかり確認しましょう。昆虫の足は長めに作っておき、胴体の大きさに合わせてペンチでカットして調整するといいよ。足の作り方がマスターできれば、どんな虫にも応用できるはず。

束ねた針金（足）は、余った針金をぐるぐる巻いて動かないように固定するのがポイント。これはどんな昆虫を作るときでも同じなんだ。

胴体を固定

胴体と足はセロハンテープでしっかり固定して昆虫は完成！おうちの人が使っていない空き箱などに並べて飾ろう。まるで本物の標本のように見えるよ。

いろいろな昆虫を作ってみよう

身近にある素材を使ってオリジナル昆虫を作ってみよう。住んでいる場所や、何を食べるのかなど、昆虫の特徴や性格を考えながら作ると楽しいね。

お菓子の空き箱に入れて飾ったよ。手頃な大きさの箱がなければ段ボールなどで作ってもいいね。

「チョウのモビール」

ペット容器で作ったカラフルなチョウが羽ばたくモビールです。色とりどりのチョウを作って楽しみましょう。バランス良くできるかな？

[材　料]

針金（太さ 1㎜程度)、ペット容器、ペンチ、はさみ、千枚通し、油性マーカー、セロハンテープ

[作り方]

チョウを作る

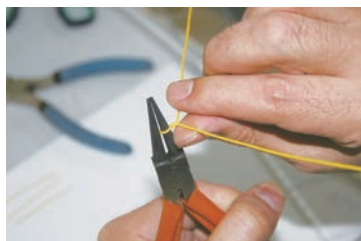
野菜や魚が入っていたペット容器を切り抜いてチョウを作ります。色や模様は油性マーカーで自分好みに！カラフルに仕上げよう。模様ができたら千枚通しで穴を開け、針金を通してセロハンテープで固定。半分に折ると羽ばたいているように見えるよ。

まず型紙を作ってチョウの形を決めよう。大きさがそろうとモビールとしてつるしたときバランス良くきれいに見えるよ。

型紙をなぞってペット容器に切る形を写し、はさみでカットしていきます。厚みのあるペット容器だと切りにくいので要注意。

部屋の換気に気を付けながら、油性マーカーで自由に模様を描きます。蛍光色を使うとよりきれいに仕上がるよ。

モビールの足を作る

これは 5匹のチョウをつるすときのパターン。針金を適当な長さに切り、バランスを取りながらチョウをつるしていきます。足の長さ（特に横の方向の長さがポイント）を変えながら、微妙なバランスを調整します。うまくいかないときは、おうちの人に手伝ってもらうといいでしょう。

針金のつなぎ目にあるフックは、ペンチを使って作ります。1㎜程度の針金なら、曲げるのにそれほど力はいりません。

モビールにつるす針金をチョウ側にも取り付けます。チョウの真ん中に穴を開け、先端を曲げた針金を通してセロハンテープで固定します。

もう一度見つめよう　食べ物の世界

「カロリーゼロ」の落とし穴

タレント・食生活アドバイザー　岡村　麻純

健康のための食事のはずが、食べ過ぎが原因で病気になる人が増え、食べ過ぎを抑えるためにまた新たな商品を口にする、食べ物が不足していた時代から思うと、ぜいたく過ぎる時代になりました。そんな現代だからこそはやっているのが、「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」の商品です。最近ではまったく同じ商品でありながら、ゼロとそうでないもの、両方を販売しているものもあります。この二つ、何が違うのでしょうか？

商品にもよりますが、カロリーを抑えているという商品の多くは、砂糖や水あめの代わりに、人工甘味料や天然由来甘味料を使っています。人工甘味料とは化学的に合成して作られた甘味料のことで、アスパルテームやキシリトールが有名です。また、天然由来甘味料とはキク科植物から抽出するステビアなどのことです。これらは、砂糖や水あめが「食品」であるのに対して、「食品添加物」に分類されます。添加物である甘味料の多くは、エネルギーは少ないが舌で感じる甘味は砂糖の何倍もあるというものです。よって、同じように甘くておいしいのに、カロリーは控えられるのです。

一見いいとこ取りに感じる人工甘味料ですが、実は、私たちの舌はごまかせても、脳はごまかせていません。舌で甘さを感じたのに脳に送られてくる糖質が届かないと、脳が異変を感じて糖分を求め、逆に過剰摂取につながることもあるそうです。また、添加物を摂取し過ぎると、味覚のまひや、代謝の低下が起こる可能性もあるようです。

もちろん、添加物の甘味料は、もともとショ糖の欠点を補うために開発され、虫歯の予防、インスリンの節約、肥満症の改善などの役割を果たし良い面もたくさんあります。まずは自分が食べているものをしっかり理解して、上手に付き合っていくことが大切です。

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉（武州地区）

中嶋　康（こう）　生（せい）くん（８歳）

今回は武州地区の中嶋さんのお宅にお伺いしました。

康生くんは小学校３年生。家ではゲームやサッカーボールを蹴って遊ぶことが多いそうです。

週に２回、スイミングスクールに通っていて、今はクロールの検定試験があるとの事で、毎回みっちりと練習しているそうです。

食べ物では、鶏のからあげやハムが大好きで、からあげは特に皮の部分が好物で、それだけでご飯を食べてしまうとのこと…。もう一つの好物であるハムは、自分で焼いて食べる事もあるそうです。

ご両親は、健康で丈夫な子に育ってほしいと話していました。

【父：陽一さん】【母：淳子さん】

富里俳壇

春が来て素直になれる朝がある　加藤　井魚

春眠や起きると決めて起きにけり　寒郡　政雄

こころまで老いてはならじ木瓜（ぼけ）の花　佐藤　和子

遠き日の別れの朝や矢車草　迎田　正子

春の香りは酢味噌ときめて野蒜（のびる）摘む　稲毛　信子

四十雀遠のく声の日を過ごす　小林　昭治

宴席は野良着交じりの春祭り　高田　柴秋

四月馬鹿ならず娘の博士号　師岡　一郎

真新し背広の人や初つばめ　古川　雄一

ぬっと首出す竹の子や道の端　荒井　一明

これからも苦楽を共に穀雨かな　秋葉　紅陽

機械より家族集ひし田植えかな　野々宮久枝

病癒（い）え新樹のひかり身にまとふ　鈴木　遊琴

生きてなほ余生いくばく更衣（ころもがえ）　小林　昭治

ＪＡ富里市直通電話番号一覧表

部署		電話番号		FAX番号
営農部（販売・指導）	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購買生活課（購買店舗）	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購買生活課（生活事業）	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金融部（金融・共済）	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機械センター	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター１号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター２号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総務部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先（夜間・休日）　TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

★☆★☆★☆★ 7月のあなたの運勢 ★☆★☆★☆★

山羊座（12/22〜1/19）
【全体運】考えが両極端になり、トラブルを引き起こしやすいかも。信頼できる人に意見を求めて。観劇でリフレッシュを
【健康運】神経質になり過ぎ、悪影響が。ほどほどに
【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ

天秤座（9/23〜10/23）
【全体運】自分の考えに固執しやすくなる暗示。周囲の意見に耳を傾けるようにして。気晴らしにはクラッシックの鑑賞が吉
【健康運】運動するチャンス。ただし無理は禁物
【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ

蟹座（6/22〜7/22）
【全体運】勢いに乗り、積極的になれそう。初めてのことにも意欲的に取り組めば好結果に。チャレンジ精神が幸運の鍵
【健康運】不安定。不注意によるけがに気を付けて
【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ

牡羊座（3/21〜4/20）
【全体運】ささいなことでイライラしやすいよう。常に笑顔を心掛ければ、幸運を引き寄せられるはず。趣味に励むのも◎
【健康運】徐々に下り坂。バランスの取れた食事を
【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

水瓶座（1/20〜2/18）
【全体運】心理的に不安を抱きやすいので、意識的にポジティブな発想を。根拠のないうわさに関するのもNG。冷静に
【健康運】油断は禁物。適宜、疲労の解消に努めて
【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

蠍座（10/24〜11/22）
【全体運】やりたいことに挑戦すれば、予想以上の手応えを感じられる時期。思い切ってアクションを。メール交換も幸運
【健康運】ゆっくり上昇。体力アップに励んでみて
【幸運を呼ぶ食べ物】桃

獅子座（7/23〜8/22）
【全体運】サービス精神を発揮すると、対人面に公変化が。思わぬサポートに恵まれるかも。協調性のある原動も忘れずに
【健康運】下り坂。ストレッチが気分転換にも最適
【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

牡牛座（4/21〜5/21）
【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面の相手とも楽しく話が弾みそう。話題のスポットへ出掛けるのも刺激に
【健康運】回復傾向。小まめに動くと良い影響が
【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

魚座（2/19〜3/20）
【全体運】クリエーティブな作業に幸運が。絵を描いたり、作詞をしたり、創作に夢中になると、グンと気力が高まりそう
【健康運】まずまず。アウトドアで過ごすのも正解
【幸運を呼ぶ食べ物】ナス

射手座（11/23〜12/21）
【全体運】エネルギーの無駄遣いが多くなる模様。やたらと勘繰ったり、疑ったりしないこと。ハーブティーで心を静めて
【健康運】ストレス過多気味。自分の時間を大切に
【幸運を呼ぶ食べ物】イワシ

乙女座（8/23〜9/22）
【全体運】知的好奇心が旺盛になる月。カルチャーセンターの体験講座を受けたり、講演を聞いたりして。うれしい発見あり
【健康運】次第に上向きそう。足湯でリラックスを
【幸運を呼ぶ食べ物】ニガウリ

双子座（5/22〜6/21）
【全体運】リラックス気分で過ごせる時間。自分が好きなことを満喫し、プライベートタイムを充実させて。散歩にも月
【健康運】適疲れをため込みやすいので、休憩が必要
【幸運を呼ぶ食べ物】カンパチ

JA共済

農耕用車両の保障がパワーアップ！

ＪＡの自動車共済でさらに安心

農家の強い味方

農耕作業用小型特殊自動車の盗難損害も保障できます！

農耕機の盗難が増えています！

農耕用トラクター本体、最近ではエンジンだけ取り外して持ち去ってしまう事件が目立っています。

- 小型トラクター
- コンバイン
- 乗用田植機
- ティラー（耕運機具が取り付けられる構造を有するもの）

は、**農耕作業用小型特殊自動車**として自動車共済に加入できます。

※農耕作業用小型特殊自動車は、自賠責共済（保険）に加入することができません。自動車事故により他人を死傷させた場合、高額の賠償責任を負うことになる恐れがあります。
※農耕用小型特殊自動車とは、長さ・幅・高さ・排気量には制限がなく、最高速度が35キロ未満の農耕作業用自動車のことをいいます。
※ただし、以下の規格を超える車両を運転する場合は、大型特殊免許が必要となりますのでご留意ください。
【長さ:4.70m以下　幅:1.70m以下　高さ2.00m以下　最高速度15km/h以下】

ＪＡは、あなたと農耕車両の安心プランを提供します！

相手方への賠償	対人・対物賠償
あなたの保障	搭乗者傷害特約・自損事故特則
お車の保障	車両条項

トラクターなどの農業機械と一般車両との交通事故、意外とあるんです。また、高齢者の方の事故が増えています！

【保障内容】

農耕作業用小型特殊自動車掛金表

相手方の賠償として

対人賠償	無制限
対物賠償	無制限
対物超過修理費用保障特約	

あなたの保障として

搭乗者傷害特約	死亡 1,000万円	治療 傷害の態様に応じて支払	
自損事故特則	死亡 1,500万円	入院日額 6,000円	通院日額 4,000円

＋

お車の保障として
※車両保障（全損害担保）　100万円の場合

全損のとき	100万円＋臨時費用10万円
分損のとき	損害の額－1万円（免責）

※ 臨時費用は、車両が全損となった場合に、車両共済金の10%（20万円限度）をお支払いします。
※ 上記の他に、約款に定める費用をお支払いする場合があります。

＜上記プランの場合＞ ※平成25年4月1日現在　共済掛金払込方法：一時払

等級	新規（6D）	7F	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
共済掛金（円）	42,180	32,350	30,370	27,730	26,620	24,760	23,270	22,380	21,020	20,170	19,030	18,180	17,300	16,290	15,170

20等級については、長期優良割引を適用した掛金となります。

お問い合わせ先
JA富里市　金融部　共済課・金融営業課　TEL0476-93-2112

※自動車共済の共済掛金は諸条件により異なります。 あなたのお車の共済掛金をお見積りしますので、お気軽にJAにおたずねください。
※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・　注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

登録番号【13125720040】

キュウリ

みずみずしさと、歯切れの良さが食欲を誘います

一年中出回っているキュウリですが、旬は6～8月。気温の上昇とともに黄色い花が咲き、その後次々と実を付けていきます。普段目にする緑色の「キュウリ」は、実が熟す前の未熟果を収穫したもの。キュウリは熟すと皮が堅く黄色くなるので、黄色いウリ「黄瓜(きうり)」が語源ともいわれています。

みずみずしい歯触りが涼しげなキュウリは、成分の約95％が水分。そのためあまり栄養価は高くありませんが、血圧を下げる効果や利尿作用のあるカリウムが多く、食物繊維も含みます。夏野菜として体を冷やす働きもあり、暑い日には効果的です。

選び方は、緑色が濃く、イボがとがって張りがあるものが新鮮。曲がり加減は味に影響しませんが、太さは一定のものを選びましょう。

キュウリは生で食べることがほとんどですが、水分が多いのでサラダやあえ物など調味料とあえると水っぽくなって味が薄まりがちです。切ってから塩を振って少し置き、絞ってから使うと、余分な水分が抜けて水っぽくならず、味も染み込みやすくなります。そのままたたきキュウリや、スティックにして食べるときは、先に板ずりするのがお勧め。まな板にキュウリを置き、1本につき塩小さじ1/4程度をまぶし、両手の手のひらで押さえながら転がします。表面のいぼが取れて皮の色が鮮やかになり、味も染み込みやすくなります。また意外ですが、炒めても歯応えが残り、青臭さが抜けるので美味。このときも、塩をしておくと余分な水分が出て味がなじみやすくなります。食感を生かし、さっと手早く炒めましょう。

キュウリとイカのイタリアン炒め

調理時間 10 分

撮影：大井一範

●材料(2人分)

キュウリ……………………1本
塩………………… 小さじ1／4
イカ(ロールイカなど)… 80g
A　白ワイン……… 小さじ1
　　塩・こしょう…… 各少々
ニンニク……… 1片(10g)
バジルの葉………… 8枚
オリーブ油…… 大さじ1
B　白ワイン…… 大さじ1／2
　　塩・こしょう…… 各少々

●作り方（1人分274kcal）

(1)　キュウリは長めの乱切りにし、塩小さじ1／4を振って約5分置きます。水気を絞ります。
(2)　イカは表面に格子状の切り込みを入れ、キュウリと同じくらいの大きさに切ります。Aを振り、下味を付けます。
(3)　ニンニクはみじん切り、バジルは粗く刻みます。
(4)　フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で炒めます。香りが出たら、キュウリ、イカを加え、強火で炒めます。キュウリが少ししんなりしたらBを加え、バジルを加えてすぐに火を止めます

料理研究家　高島陽子

ナスと厚揚げの丼

1食当たり約352kcal

ナスと厚揚げで作るボリューム感のある丼です。軟らかくなるまでしっかりごま油で焼いたナスはコクがありみそとの相性もバッチリ。長ネギとショウガの風味が食欲をそそります。どんな種類のナスでもおいしくできます。

作り方

(1) ナスを輪切りにし、フライパンに油を引き弱火～中火でじっくりと両面を焼く。
(2) 厚揚げは食べやすい大きさに、シイタケ、長ネギ、ショウガはみじん切りにしておく。
(3) ナスが軟らかくなるまで焼けたら、いったんフライパンから取り出し、そこへシイタケ、長ネギ、ショウガを入れて焦がさないようによく炒める。
(4) シイタケと長ネギがしんなりしてきたら、厚揚げと水を入れて全体を合わせる。
(5) さらに、みそ、しょうゆを加え２～３分ほど煮込んだら、火を止めて、水で溶いたかたくり粉を入れ、とろみを出す。
(6) 最後にナスをもう一度フライパンに戻して全体を混ぜ合わせる。
(7) (6)をご飯に掛けて、ワケギを添えていただく。

材料（２人分）

厚揚げ…………………… 1／2個
ナス………………………………2本
シイタケ……………………………3枚
長ネギ……………………………10cm
ショウガ………………… 1／2個
ごま油……………… 大さじ３
みそ……………………… 大さじ２
しょうゆ………………… 大さじ２
かたくり粉…………………大さじ１
ワケギ……………………… 少々
水…………………………… 200ml
ご飯………………………… 適量

モズクの梅香スープ

1食当たり約50kcal

今では年中店頭に並ぶモズクですが、春～初夏にかけてはおいしい生モズクが出回ります。ヘルシーなモズクのスープ。今回は梅肉を加えてさっぱりした後味に仕上げました。ご飯を入れておじやにもアレンジできます。

作り方

(1) 鍋に水、鶏がらスープのもと、酒、塩、しょうゆを入れて中火にかける。
(2) 梅干しをたたいて梅肉にし、オオバは千切りにしておく。
(3) (1)が沸騰したら溶いた卵を入れかき混ぜ、モズクも加える。
(4) 出来上がったスープに(2)の梅肉とオオバを添えていただく。

材料（２人分）

モズク……………………… 50g
卵……………………………… 1個
梅干し………………………… 1個
オオバ…………………………2枚
水…………………………… 200ml
鶏がらスープのもと…小さじ１
酒…………………………小さじ１
塩………………………… 少々
しょうゆ…………………… 少々

理事会メモ

平成25年5月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 「時価算定マニュアル」の一部変更について
2. 「有価証券等の保有目的区分要領」の一部変更について
3. 出資口数の減少について

編集後記

今年も6月に入り、ジメジメとした季節がやってきました。

梅雨時期とあって仕方がないのですが、個人的には暑さが苦手で、その上ベタベタ感が堪えられません。

富里スイカの販売状況を考えると、空梅雨で天気も程ほどにもってくれればと思います。

話は変わりますが、サッカー日本代表、W杯5大会連続出場が決定して、応援するものとしては一安心です。

JAだよりに関するご意見、ご要望をお聞かせ下さい。（由）

４月末の事業実績

４月30日現在

貯金残高	18,968,258千円
貸出金残高	6,067,562千円
長期共済保有高	98,121,170千円
販売品販売高	2,051,960千円
直売所売上高	141,394千円
購買品供給高	581,172千円
出資金	544,047千円
組合員数	2,934人

（正組合員：1,810人／准組合員：1,124人）

出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。

PRINTED WITH SOY INK
編集・発行／富里市農業協同組合　〒286-0221 富里市七栄652-225　TEL 0476 (93) 2111　FAX 0476 (92) 5819
URL:www.ja-tomisato.or.jp　E-mail:info@ja-tomisato.or.jp